

私の街、私の暮らし タウン情報紙

宇都宮市内に109,000部発行



ミア

栃木ダイレクトコミュニケーションズ

発行

宇都宮市昭和1-8-11 下野新聞社内
info@tochigi-dc.co.jp
https://www.tochigi-dc.co.jp
Miaに関するお問い合わせ
☎0120-38-0035(平日9:00~17:00)

Instagram



@mia\_shimotsuke

Miaはイタリア語で「私の」という意味です

TAKE FREE

vol.109

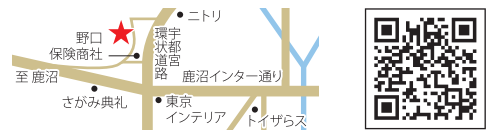
2023 12.9

次号発行は12月23日です



できたてを召し上がれ!
多彩な味が人気の揚げパン店

住宅街にある揚げパン専門店。使用するパンは、人気ベーカリーショップ「麦ぺこ」のコッペパン。写真のいちごみるくや抹茶など、12種類のフレーバーを楽しめる「揚げパン(300円)」に加え、チーズウインナーやたまご、あんバターなど揚げパンに惣菜をサンドした、ボリュームたっぷりの「調理コッペ(400円〜)」と、バラエティーに富んだメニューを用意。「自家製レモネード(ミネラル、炭酸、ホット・400円)」と一緒に食べるのがオススメ。おやつだけでなく、食事にもぴったりの揚げパンは、子どもから大人まで大好評です。



Present

おあしーず

住 宇都宮市鶴田町1596-9

※横野口保険商社付近ののぼりを目印に

☎090-2310-6066 営11:00~15:00

休 金・土・日曜のみ営業 P有

「Mia109号を見て」と声かけし「ドリンク+揚げパン/コッペセット」を注文された方は100円引き
(有効期限2024年1月31日)

オープン半年記念
キャンペーン Miaを持参で

買取金額最大45%UP

対象 ご成約者様全員

※キャンペーンは一部対象外商品がございます。適用条件、詳細については店頭、またはお電話にてご確認ください。[2023年12月未まで]

買取専門 いくらや 東武宇都宮駅前店
宇都宮市伝馬町2-10 宇都宮プライムビル1F
☎028-689-8323 10:00~19:00(木曜定休)

トヨタカローラ栃木
おすすめ
クルマの
買い方!

らくちんプラン 金利 3.5%

車両本体価格の一部をあらかじめ下取り価格(残価)として据置き、車両総額から残価を除いた、残りの金額を分割でお支払いいただくプランです。

残価のお支払いは3つの中からお選びいただけます。

1. 新しいクルマにお乗り換え※1

2. クルマをご返却※1

3. このクルマをお買い上げ※2

※1. 設定残価は車両状態が事前に定められた状態の場合のみ保証致します。基準を超えた場合、別途清算金を申し受けます。
※2. 再クレジットは別途審査があります。ご希望に添えない場合がございますのでご了承ください。再クレジット時は、別途所定の再分割手数料が発生します。●カローラ栃木に車両をご返却の場合、及び、ご返却の上、新車にお乗り換えの場合、最終回のお支払いは不要ですが、車両状態が事前に定めた規定外である場合は別途清算金をいただきます。

例えば
カローラクロスから

Photo: カローラクロス
Zハイブリッド
(1.8L+モーター・2WD・5人乗り)

ボディカラーのアティチュードブラックマイカ
<218>×センチュアルレッドマイカ<3T3>
[2YD] (77,000円)はメーカーオプション。
下記の価格には含まれておりません。

車両本体価格 325万円(消費税込)



らくちんプランなら月々

27,200円

ご購入時お支払い額(頭金).....500,000円
初回お支払い額.....30,481円
月々お支払い額(2回目以降)×48回 27,200円
ボーナス月お支払い額(×10回).....50,000円

最終月(60回目)お支払い額.....1,267,500円
お支払い総額(割賦販売価格).....3,603,581円
■最終月(60回目)お支払い金額
①同じ販売店で新車にお乗り換えの場合 0円
②車両をご返却の場合 0円
③お買い取りいただく場合 1,267,500円

「らくちんプラン」は2023年12月登録、支払開始月2024年1月、ボーナス1月・7月。5年/60回払い、金利は3.5%で算出。

カローラクロス
について詳しくは
こちらから



さらに!
お得な



きびなプラン 金利 2.7%

きびなプランは、トヨタカローラ栃木で新車をらくちんプラン(残価設定プラン)でご購入の上、メンテナンスパスポートの加入と当社取扱のボディコート(施工を条件とさせていただきます。詳しくはお近くのトヨタカローラ栃木の店舗へお問い合わせください。

\*価格はタイヤ/バンク応急修理キット付です。保険料、税金(除く消費税)、登録料等の諸費用は別途申し受けます。価格にはオプション価格は含まれておりません。自動車リサイクル法の施行により、リサイクル料金が別途必要となります。掲載内容は2023年11月現在のものです。



トヨタカローラ栃木

本社/宇都宮市上横田町798番地

☎0077-78-1233

トヨタカローラ栃木

検索

ホームページは
こちらから▶







左:「おやつクレープ(バターと砂糖・550円)」と「カフェラテ(500円)」 右:季節の素材を活かした焼き菓子がぎっしり入ったクッキー缶が人気

### 焼き菓자에“日本らしさ”をプラスして

フランスで学んだ焼き菓子をベースに、県産有機小麦や平飼卵など地元の新鮮な食材を取り入れ、心にもカラダにもやさしいお菓子を作っている「おやつのみせ Pollen」。2022年3月のオープン以来、シンプルなトッピングが小麦の味を引きだせるモチモチのフレンチスタイルのクレープが評判! テイクアウトもOKですよ。

ほかにも酒粕がフワッと香るポルボロンや、黒ゴマや白味噌が豊かな味わいを添えるフィナンシェなど、洋菓子だけれどどこか懐かしい日本らしさを感じる焼き菓子に心惹かれます。各種詰め合わせもおすすめ。人気No1.のクッキー缶「Pollen Kan (3,520円)」のほか12月からは、ほっこり体を温める生姜や酒粕を使った焼き菓子も入る「Fuyu kan」も登場!



### ポレン おやつのみせ Pollen

住 宇都宮市御幸ヶ原町143-190 ☎ 028-680-6432  
 営 10:00~18:00(L.O.17:30) ※日曜~17:00(L.O.16:30)  
 休 水・木曜 席 8席 P 6台 HP <https://pollen-oyatsu.com>



看板メニューのワンプレートランチ「エッグインハンバーグ(サラダ、スープ、ライス付・800円)」

### お庭の緑に癒されるアットホームなカフェ

看板がなければ気づかないほど静かな住宅街に溶け込むように佇む「リトルシダー」。店主のお父さんが丹精込めたお庭が窓いっぱいになり、のんびり庭を眺めながらランチを楽しむ人や、ご近所の常連さんも気軽に集う憩いの場所となっています。玄関前のスロープやトイレなどバリアフリー設備も整い、車いすの方でも利用しやすいお店です。

ランチはどれも800円以内で家庭的なおいしさ。おすすめは半熟卵がトロリと流れ出す「エッグインハンバーグ」。豆腐が入ったヘルシーなハンバーグ生地に、ほんのりスパイスが香るソースが相性抜群! 野菜をたっぷりとれるのも嬉しいですね。ちょっと小腹がすいた時に便利な「ホットサンド(各種400円)」などお財布に優しいメニューも人気です。



### リトルシダー

住 宇都宮市砥土町343-20 ☎ 028-688-7633 営 11:00~14:00  
 休 日・月・火曜 席 17席(㊟) P 4台

## おうち 自宅カフェ

..... OUCHICAFFEE .....

**オススメ**

自宅の一角や、長く住まいとして活躍してきた建物を利用した「自宅カフェ」。ストーブの近くやこたつの部屋、お庭を眺めながら日向ぼっこができる窓辺の席まで、冬ならではの居心地の良い席がみつきりそうです。

テーブル以外の座席情報  
 個室...㊟ 座敷...㊟ カウンター...㊟ ソファ...㊟ テラス...㊟

※紙面上の価格はすべて税込価格です。



一番人気のジンジャーカレーとグリーンカレーを選んだ「カレープレート2種盛り(1,400円)」と「アップルジンジャー(700円)」

### 古民家と生姜のやさしさで心もカラダもほっこり

軒下を通る猫の姿も絵になる築90年以上の古民家を利用した「カフェマリオ」には、いつ訪れても穏やかなのんびりとした時間が流れています。カラカラと格子戸を開ける音や型ガラスに揺らぐ陽射しも心地よいお店です。

お客様のリクエストに応え、この秋から登場した「カレープレート2種盛り(1,400円)」はマリオで人気のカレーが自由に組み合わせられると評判です。ほかにも自家製「ジンジャーシロップ」を生かしたメニューがいろいろ。水を一切加えず、三温糖やスパイスと共にじっくり煮込んだ国産生姜100%のシロップは、マリオならではの滋味深さ。この季節は、体の芯までポカポカになるアップルジンジャーの豊かな香りもぜひ楽しんで♪



昭和レトロな家具や調度品が古民家に彩りを添える店内

### カフェマリオ

住 宇都宮市昭和2-9-20 ☎ 028-622-5666  
 営 11:30~21:00(L.O.20:00)  
 休 火曜 席 38席 P 11台  
 HP [instagram @cafe.mario](https://instagram.com/cafe.mario)

1F

## 創業140周年 銘茶 関口園

**期間限定茶**  
 冬茶物語 80g 1,188円(税込)  
 寒の椿 80g 1,296円(税込)  
 ※数に限りがございます

味自慢 銘茶関口園  
 営業時間: 10:00~17:30  
 定休日: 水曜日  
 ☎ 028-622-3394

1F

## セブンイレブン 宇都宮馬場通り店

**あなた好みの味わいを選べるようになりました。**

営業時間: 24時間  
 定休日: 無休  
 ☎ 028-624-7386

1F

## 宇都宮ひざ関節症クリニック

ひざ関節症クリニック  
イメージキャラクター  
小泉 孝太郎

**ひざの痛みを、あきらめない**  
 ひざ専門の再生医療クリニックが開院。  
 入院なしの新治療で、  
 痛みのない毎日を目指します。

宇都宮ひざ関節症クリニック  
Utsunomiya Knee Osteoarthritis Clinic  
 営業時間: 9:00~18:00  
 完全予約制 ☎ 0120-013-712

1F

## オグラ眼鏡店

SWANS  
SPRINGBOK

**swansを中心にスポーツサングラスを多数入荷しております。**  
 ゴルフ・ドライブ・サイクリングetc.  
 ご用途に合わせてぜひお試しください。

営業時間: [平日] 10:00~19:00  
 [日祝] 10:00~18:00  
 定休日: 水曜日  
 ☎ 028-624-9926

うつのみや 表参道スクエア テナント会

イベント開催

宮スクの日

次回は12/17(日)予定

抽選会開催!

川瀬先生のタロット手相占い

切絵コーナー

詳細はHPで

お買い物なしでも、30分間ご利用が無料です。以後 駐車料金 200円/30分

■ 利用時間 8:00~23:00/年中無休

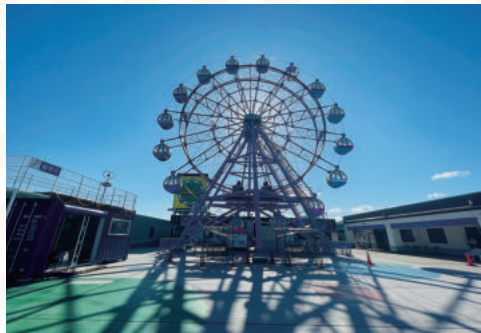


Utsunomiya Itadori Landscape



# 日光の新名所！全国でも珍しい屋上観覧車から日光連山を一望

JR今市駅からすぐ近くに、2021年4月にオープンした複合商業施設「日光ランドマーク」。全国的にも珍しい屋上観覧車があります。4階建ての屋上に設置されているので、一番高いところではなんと地上約40mにも達します。日光市街が一望できるのはもちろん、晴れている日は雄大な日光連山まで見ることができますよ。



鮮やかな青色が印象的な観覧車は、直径約25m。約6分で1周します。4人乗りのゴンドラが16台あり、うち1台はすべて透明なスケルトンタイプ。迫力満点で大人気！日暮れから21時までライトアップされ、昼間とはまた違った雰囲気を楽しめます。日常の買い物も楽しめる、日光の新たな観光名所として注目です。



## 日光ランドマーク

住 日光市今市412-1 ☎ 0288-25-3540  
 営 10:00~21:00 休 店舗により異なる  
 P 有 ¥ 観覧車料金 大人500円、子ども300円



Henshuku Recommend Ippun



# かわいいフォルムに一目惚れ！手のひらサイズのおうちパン

中岡本町の閑静な住宅街にひっそり佇む小さなパン屋さん「タムラベーカリー」。手のひらサイズのキュートな『おうちパン』が大人気！あんこやクリーム、チョコなどの甘い系から惣菜系のものまでそろっていて、日替わりでさまざまなフレーバーが登場します。中身によって焼き印が違うのもポイント。しっとりふわふわのパンの中には具がぎっしり入っているの、小さくても食べ応えは抜群。手土産にも喜ばれるかわいさとおいしさです。赤い旗が営業中のしるし。同時営業・販売している「smile bagel」のモチモチふわふわベーグルも人気なので、あわせてチェックしてみてください！



「おうちパン (184円〜)」

## タムラベーカリー

住 宇都宮市中岡本町2663-162  
 ☎ 028-908-8275 (噂ノ井、smilebagelとの兼用)  
 営 10:00~14:00 / 土・日曜、祝日 ~16:00 (売り切れ次第終了)  
 休 月・火曜 (不定休有) ※instagramを参照  
 P 店舗前1台、第2駐車場3台 Instagram @tamura.bakery



# お気に入りの珈琲は十人十色

香りに誘われ店内に入ると、ずらりと並んだ珈琲豆とガラス張りのスタイリッシュな焙煎機がひととき目を惹く「織部珈琲」。常時30種類揃う珈琲豆は全て注文を受けてから焙煎する同店。POPに書かれた原産国や特徴を参考に、選んだ豆が焙煎される様子を直接眺められるのも新鮮でワクワクします。通う程に自分好みの豆や焙煎具合を探りつつ、お気に入りの珈琲を見つける楽しさを体感できるお店です。

豆の購入は200g~注文可能。さらに気になる豆を3種類100gずつ試せる「お試しセット」も人気です。各種揃う自家焙煎ナッツもおすすめ！カフェスペースではハンドドリップで淹れる焙煎具合の異なる4種の珈琲とともに、手作りのバイクドチーズケーキやシフォンケーキも味わえます。



「バイクドチーズケーキ (480円)」と「自家焙煎珈琲 (各種500円〜)」



## 織部珈琲 Nuts & Coffee

住 宇都宮市兵庫塚2-8-7 ☎ 028-348-3383  
 営 月~木 10:00~18:00 (L.O.17:30)  
 金~土 10:00~20:00 (L.O.19:30)  
 休 日曜 席 8席 P 5台 HP https://oribecoffee.com



一番人気の「おもち御膳 (写真左・1,200円)」のほか、寒い季節は「鍋焼きうどん御膳 (1,200円)」も評判！自家製のお餅やお米の販売も

# 気分はタイムスリップ!大正浪漫を感じる店

先祖代々住まいとしてきた築120年以上のお屋敷の風情をそのまま活かした「おもち茶屋」。毎朝つく、つきたてのお餅や甘味が味わえるお餅好きにはたまらないお店です。なかでも揚げ餅と野菜がたっぷり入ったお雑煮を中心に、チーズを挟んだいそべ焼きやきなこもちが揃う「おもち御膳」が大人気！季節に合わせた小鉢やミニうどんにあみつもつきますよ。



9室あるそれぞれの部屋にはアンティークな家具や調度品が飾られ、まるでタイムスリップしたかのよう。寒さを凌ぐために窓際にぐるりと廊下を巡らせた迷路のような間取りも珍しく当時の生活が垣間見えるようです。冬の一番人気はこたつのある部屋なんだとか。大正浪漫に想いを馳せながらのんびりできるお店です。

## 道場宿おもち茶屋

住 宇都宮市道場宿町1241  
 ☎ 028-670-5453  
 営 11:30~15:00 (L.O.14:00)  
 休 日・月曜 席 50席 (☎・◎) P 30台



下野新聞 145周年記念 合計137本、140名様に当たる! 第2弾

# ご愛読ありがとうございますキャンペーン

下野新聞は6月1日、創刊145周年を迎えました。これを記念し、日ごろ下野新聞をご愛読いただいている皆さんと新規購読される方を対象にした「創刊145周年記念・ご愛読ありがとうございますキャンペーン第2弾」を実施いたします。県内の温泉地でご利用いただける宿泊券や家電製品などを用意しました。奮ってご応募ください。

**A賞 日光金谷ホテルと中禅寺金谷ホテル 共通ペア宿泊券 3組6名 1泊2食付き**

**B賞 界鬼怒川 界川治 リソナーレ那須 栃木県内で使える 星野リゾート宿泊ギフト券 (5万円) 3名**

※応募期間は12月31日(日)まで[当日消印有効] ※当選発表は賞品の発送をもって代えます。賞品は1月下旬から順次発送予定です。

現在下野新聞を定期購読されている方、または懸賞期間中に3カ月以上の新規契約をされる方。ただし新規契約の場合は2024年4月までにご購読を開始いただける方に限ります。

はがきまたはWEBよりご応募ください。

お問い合わせ 下野新聞社販売部「創刊145周年記念・ご愛読ありがとうございますキャンペーン」係 TEL.028-625-1120(平日10:00~17:00)

特定非営利活動法人 虹の架け橋

12/2(土) オープン

お電話・ご相談お待ちしています

# 奏 -かなで- Colorful ~カラフル~

放課後等デイサービス事業所

「発語がない」「ADLに介助が必要」など発達課題を抱えるお子様を中心に成長と自立をサポートし、将来お子様が自立していけるように、個々の能力に応じ、発達に必要な支援を行います。

生活介護

常に介護を必要とする方に対して、入浴・相談・助言まで、幅広く提供するサービスです。このサービスでは、自立の促進、生活の改善、身体機能の維持向上を目的として様々なサービスを提供し、障害のある方の社会参加と福祉の増進を支援します。

お問い合わせ

〒321-0132 宇都宮市雀の宮4-7-18 2階  
 電話 028-612-7472  
 定員 10名  
 利用可能日 月曜~土曜(祝日は休み)  
 サービス提供時間 学校登校日 13:00~17:30 学校休暇日 10:00~16:00

お問い合わせ

〒321-0132 宇都宮市雀の宮4-7-18 1階  
 電話 028-612-7472  
 定員 20名  
 利用可能日 月曜~土曜(祝日は休み)  
 サービス提供時間 9:30~15:30



## 街 職業体験「宮っこトライ」がスタート!

この秋、宇都宮市では小学4～6年生を対象に、子どもたちが自分の将来の夢を見つけるきっかけとなるよう、店舗や工場において実際の仕事を体験する「職業体験『宮っこトライ』」が始動。11月19日(日)に、ライトライン車両基地にて開始記念式典が行われました。



開始記念式典では、宇都宮市の酒井典久副市長と宇都宮ライトレール(株)の高井徹代表取締役社長があいさつした後、さっそく職業体験がスタート。今回はLRT職業体験として、5人の小学生が、ライトラインの乗務員の仕事に挑戦。出発点



検(車内外の点検・ドアの開閉・ベル動作確認・車内アナウンス確認)や、点呼(勤務状況の申告)、停留場アナウンス(実際の停留場に向けて流す)などを体験しました。参加した小学生は「鉄道が大好きで体験に応募しましたが、当たると思っていなくてびっくりしました。自分の操作で車両のドアが動いたときには感動しました。停留場へのアナウンスは実際に流れるということで緊張しましたが、読み終わることができて良かったです。いつもは間近で見ることができない運転席に座って点検する作業ができ嬉しかったです。これからもっとLRTに乗りたいです」などと、声を弾ませながら話してくれました。

「宮っこトライ」は、現在約70の事業者が体験の受け入れをしています。体験をしたい小学生は公式HPで会員登録をすると、各職業体験への応募が可能です。また「宮っこトライ」の協力事業者も募集中。詳細など公式HPをご覧ください。



問い合わせ先：宇都宮市 職業体験「宮っこトライ」運営事務局 ☎050-1741-8055  
E-mail miyakko.try@gmail.com / 公式HP <https://miya-try.jp>

## 衣 型崩れしないニットの収納法

伸びやすく型崩れしやすいニットは、タンスなどに畳んで収納するのが理想ですが、ご家庭の収納事情により、クローゼットでハンガーにかけて収納する方も多いはず。主婦のたかねこさんが、ニットの型崩れを防ぐハンガーのかけ方を紹介してくれました。

### ●ニットのハンガー収納法

- ①ニットを広げて縦半分に折る
- ②袖のあたりからハンガーの先がでるように置く(写真A)
- ③腕の部分をハンガーの中に入れ込む
- ④裾の部分も同じくハンガーに入れ込む(写真B)



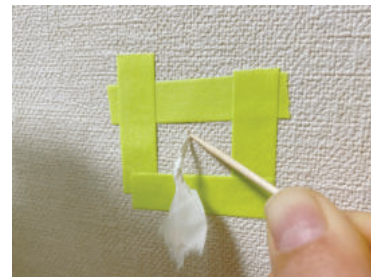
「ストールやマフラーもニットと同じように、ハンガーに折り込むように収納できます。厚めのニットの場合は、メンズサイズのハンガーなど大きめのものをお使いくださいね」

## 住 壁紙のピン穴を埋める方法

カレンダーやポスターなど張り替時にできてしまった押しピンの穴。市販している専用の補修材を使って穴を埋める方法もありますが、身近なもので手軽にできてしまうんです。DIY好きの会社員・マサトシさんに、その方法を教えていただきました。

### ●用意するもの

- ボンド、ティッシュペーパー、楊枝
- ①ティッシュペーパーでこよりを作る
  - ②楊枝を使って、こよりを穴に押し込むように埋め込む(余分なこよりはちぎる)
  - ③ボンドを少量、穴に埋め込み、ティッシュで拭き取る



「作業前にマスキングテープでピン穴を囲っておくと、修正箇所が分かりやすくなるのでおすすめです。白い壁紙にさした画びょうが錆びて、色がついてしまった場合は、修正ペンを使えば目立たなくなりますよ」

読者のみなさんの暮らしのアイデア大募集中! 編集部までお寄せください! Mia 編集部 info@tochigi-dc.co.jp

## Mia 読者プレゼント

応募締切  
12月19日(火)  
必着

### 5名様 栃木県産とちおとめのチーズケーキバー(10本入り)

「栃木県産とちおとめ」をふんだんに詰め込んだ濃厚なチーズケーキバーです。濃厚なクリームチーズや生クリームと相性抜群!! 食感にアクセントを付けるため、バターを使った生地を敷いて焼き上げました。栃木県を代表する「とちおとめ」を使ったチーズケーキバーを是非ご賞味下さい。

提供：JA全農とちぎ

### とちおとめのチーズケーキバー



### 5名様 JAふれあい食材 おすすめ食材セット

主に夕食の食材や生活に欠かせない食品等を中心に、県内津々浦々へ30年間お届けしているJAふれあい食材から「おすすめ食材セット」を5名様にプレゼント致します。

※セットの内容はおまかせとなります。

提供：JAふれあい食材/JA全農とちぎ



### 応募方法

Miaを読んだ感想と今後Miaで取りあげてほしい記事、希望賞品、住所、氏名、電話番号、性別、年齢をご記入の上、はがき、FAX、QRコードよりご応募ください。厳正な抽選の上、当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

### 応募先

栃木ダイレクトコミュニケーションズ株式会社  
〒320-0032 宇都宮市昭和1-8-11  
下野新聞社内  
☎ 028-688-7850  
FAX 028-688-7851



ご記入いただきました個人情報は賞品の発送にのみ利用いたします。

## Mia's cooking

delicious and fun!

今月のレシピ  
とちぎ霧降高原牛を使って  
ごぼうと牛肉とねぎの甘辛煮

### 調理時間 約20分

#### 〈材料〉2人分

- ・とちぎ霧降高原牛切り落とし… 200g
- ・ごぼう(斜め薄切り) …… 1/2本
- ・赤唐辛子(輪切り) …… 適量
- ・長ねぎ(斜め薄切り) …… 1/2本
- ・油 …… 適量
- A 砂糖・しょうゆ …… 各大さじ2
- A 酒 …… 大さじ1
- A 水 …… 大さじ3

#### 〈作り方〉

- ① 鍋に油を熱し、ごぼうと赤唐辛子を入れて弱火で炒める。
- ② 牛肉を加えて炒め、肉の色が変わり始めたらねぎを加えて更に炒める。
- ③ ねぎがしんなりしたら合わせておいたAを加え、よく混ぜ合わせ、汁気がなくなるまで煮詰める。



レシピ提供…JAふれあい食材/JA全農とちぎ

1人あたり  
カロリー 390kcal / 塩分 2.9g





# お歳暮総合大ギフトセンター開設中

## 福田屋のお歳暮

お世話になったあの方へ、  
ありがとうを伝える  
真心ギフト。

2023 FUKUDAYA WINTER GIFT

FKD宇都宮店 3F大催事会場  
**12月26日(火)まで**

FKDインタパーク店 2F大催事会場  
福田屋鹿沼店 1F特設会場  
**12月25日(月)まで**

FKDハイカード・FKD PP  
カードポイントカード会員様 **限定特典**

**F** **10%割引**  
マーク商品 いたします。

ご自宅のパソコンで、スマホでお出かけ先から  
**いつでもどこでもショッピング**

※来店の際は、待ち時間もあります。ご都合の良い時間でお申し込みができます。  
お支払いは、クレジット、銀行振込でラクラク簡単決済。

**インターネットショッピング**  
インターネットでのご注文も承っております。  
※銀行振込は12月15日(金)までとさせていただきます

承り期間: **12月20日(水)まで**

FUKUDAYA Online Store

スマートフォンの場合はこちらから▶

福田屋百貨店公式「福田屋オンラインストア」  
<https://fukudaya.online/>

インターネットでの  
ご注文に限り **全国一律送料550円**

クール便は全国一律880円

※送料込み商品は除きます ※酒類は除きます ※離島は除きます  
お問い合わせ先e-mail: support@fukudaya.online  
TEL: 028-623-5195 (AM10:00~PM6:00)

送料込み ネット

トシ・ヨロイツカ  
焼菓子詰合せ10個入り  
(アマンド×2、アマンドフレーズ、マドレーヌ、ガトーKAOKA、ボンブコ、フィナンシェ、フロランティナー、ケークオフレイユ、ヌスシコラージュ 合計10個)  
※賞味期限 常温20日  
**税込4,860円**

送料込み ネット

あさの牧場  
あさの豚  
ローズしゃぶしゃぶ肉  
1kgセット ゆずポン酢付  
(ローズしゃぶしゃぶ肉1kg、クローバー特製ゆずポン酢300ml×1本)  
※賞味期限 冷凍30日  
※数量限定100セット  
**税込6,000円**

送料込み NEW ネット

米沢牛黄木  
米沢牛モモすき焼肉  
(モモ 300g)  
※賞味期限 冷凍30日  
**税込6,480円**

送料込み ネット

カワイ  
オリーブ牛  
ローストビーフ  
(オリーブ牛ローストビーフ400g)  
※賞味期限 冷凍30日  
**税込10,800円**

送料込み ネット

米粉バウムクーヘン専門店  
バウムハウスJURIN  
スペシャルギフトセット  
(糖乃香(ホール直径14cm、高さ4cm)1個、陽乃樹スティックタイプ2本)  
※賞味期限 常温14日  
**税込3,500円**

送料込み ネット

宇都宮餃子  
宇味家のぎょうざ  
(20g×20個×2袋)  
※賞味期限 冷凍30日  
**税込3,456円**

送料込み NEW ネット

山形名物そばセット  
(山形そば350g×1、出羽おかり230g×2、紅花入りそば230g×1、だだちゃ豆入りそば230g×1、黒挽きそば280g×1 合計6本入り)  
※北海道・沖縄・離島はお届け不可となります。  
**税込4,500円**

送料込み ネット

出雲たかはし  
おそば屋さんの鴨鍋  
(特製鴨鍋つゆ250g、国産鴨肉150g、出雲そば100g×各2袋、鴨つみれ200g)  
※消費期限 冷蔵7日  
**税込6,050円**

送料込み ネット

チーズガーデン  
ケーキと焼菓子セット  
(クッキー・フィナンシェ)  
(御用邸チーズケーキ1個、御用邸チーズクッキー8枚、フィナンシェ4個)  
※賞味期限 常温12日  
**税込5,160円**

送料込み NEW ネット

高級食パン専門店  
ブライヴォーリー  
Xmas クランベリーブレッド  
(縦約9cm×横約17cm×高さ約12cm×1)  
※消費期限 常温7日  
**税込3,300円**

送料込み NEW ネット

茶蔵  
抹茶ジェラート  
6個詰合せ  
(ほんのり・濃茶・茶蔵スペシャル・濃厚・極超プレミアム 各1個(120g))  
※冷凍  
※北海道・沖縄・離島はお届け不可となります。  
**税込4,980円**

送料込み F ネット

福田屋オリジナル  
ポイル切すわいがに  
(ロシア産ポイルすわいがに800g)  
※冷凍  
※数量限定  
(お持ち帰りできます)  
**税込7,980円**

送料込み NEW ネット

岩崎屋  
焼き芋プリン  
焼きかぼちゃプリン  
6個セット  
(焼き芋プリン×3、焼きかぼちゃプリン×3 合計6個)  
※賞味期限 冷凍90日  
**税込3,240円**

送料込み ネット

日光食品  
日光生ゆば詰合せ  
(引上げゆば2枚×1パック、引上げゆば1枚×2パック、ゆばのたれ180ml×1本)  
※賞味期限 冷蔵7日  
**税込4,968円**

送料込み NEW ネット

鳥海やわた観光  
ヨーグルトギフトセット  
(のむヨーグルト900ml×1本、鳥海高原ヨーグルトブルーベリー・おとめ心、ラ・フランス 各400g×各1個)  
※賞味期限 冷蔵16日  
※北海道・沖縄・離島はお届け不可となります。  
**税込4,000円**

送料込み NEW ネット

つるとんたん  
半生かけつゆのおうどん・カレー・クリームのおうどん(6人前)  
(半生うどん300g×3、かけつゆ300ml×2、カレーのおだし250g×2、クリームのおだし250g×2)  
※賞味期限 常温45日  
**税込5,400円**

F 福田屋百貨店 おすすめギフト クール便 全国一律880円 クール便にて配達いたします。 配送のみ 配送でのみ承ります (お持ち帰りはご遠慮ください)。 送料込み 商品に宅配料金が含まれております。 (お持ち帰りはご遠慮ください)。 配送料 550円 [全国一律550円]ギフト NEW 新商品 ネット インターネットでもご注文いただけます。

## 2023年 福田屋百貨店 クリスマスケーキ

12月16日(土)まで承ります。(お渡しは12月23日(土)~25日(月)) 1F/食品サービスカウンターにて承ります

ネット IS-1

いちこの里  
スカイベリータルト  
(8号 約24cm)  
税込 9,180円  
※ 8,500円+税 680円  
お渡し日: 12月24日(日)のみ

ネット Q-1

Queen  
生デコレーション  
(5号 約15cm)  
税込 4,100円  
※ 3,796円+税 304円  
お渡し日: 12月24日(日)のみ

ネット PC-2

chihiro  
和栗のモンブランタルト  
(5号 約15cm)  
税込 5,200円  
※ 4,815円+税 385円  
お渡し日: 12月23日(土)~25日(月) ※鹿沼店は12月24日(日)のみ

ネット VM-1

VILLAS DES MARIAGES  
苺のショートケーキ  
(5号 約15cm)  
税込 5,832円  
※ 5,400円+税 432円  
お渡し日: 12月24日(日)のみ

ケーキのご予約はこちら

FUKUDAYA Online Store 福田屋百貨店公式「福田屋オンラインストア」  
<https://fukudaya.online/>

## 2024年 福田屋百貨店 おせち

12月17日(日)まで承ります。(お渡しは12月31日(日))

お届けのみ ネット O-1

京都 野村  
和風与段重「八坂」  
(お届けのみの承りとなります)  
◆賞味期限: 1月1日(月)  
◆19.5×19.5×高さ20cm(4段計)  
◆配送エリア: 関東のみ(離島不可)  
◆12月30日(土)着指定(時間指定不可)  
◆配送料税込750円  
**税込 35,640円**  
※ 33,000円+税 2,640円

ネット O-6

築地 寿司岩  
和風二段重「個」  
(20.3×30×高さ10cm(2段計))  
◆賞味期限: 1月1日(月)  
◆配送エリア: 関東のみ(離島不可)  
◆12月31日(日)着指定(時間指定不可)  
◆配送料サービス  
**税込 29,160円**  
※ 27,000円+税 2,160円

お持ち帰りのみ ネット O-9

ホテルニューイタヤ  
和洋中三段重「華」  
(お持ち帰りのみの承りとなります)  
◆賞味期限: 1月1日(月)  
◆23×23×高さ15.6cm(3段計)  
◆賞味期限: 1月1日(月)  
◆お渡し日: 12月31日(日)  
**限定50セット**  
**税込 22,000円**  
※ 20,370円+税 1,630円

お届けのみ ネット O-13

にんべん 東京・日本橋  
和の華二段重  
(お届けのみの承りとなります)  
◆賞味期限: 1月1日(月)  
◆19.6×29.7×高さ10.1cm(2段計)  
◆配送エリア: 関東のみ(離島不可)  
◆12月30日(土)着指定(時間指定不可)  
◆配送料サービス  
**限定20セット**  
**税込 27,000円**  
※ 25,000円+税 2,000円

ネット このマークの付いている商品は、インターネットでもお買い求めいただけます。 おせちのご予約はこちら

FUKUDAYA Online Store 2024 福がくる福袋 事前予約

※商品によって承り、お受け取り・お届け期間やお受け取り方法が異なります。商品ページにてご確認ください。

承り期間 12月25日(月) 15:00まで お受け取り方法: 福田屋各店舗受け取り・ご自宅発送(別途送料がかかります)

12月31日(日)まで年内開催

5ポイントデー + 3倍チャージデー = 8ポイントデー開催

税別100円お買上げごとに5ポイント貯まります

チャージ1,000円ごとに3%分のポイントが貯まります

合計で8%分のポイントが貯まります



Coupon+

# Mia's Information

身近でお得な情報をご案内!!  
嬉しいクーポン付♪

**花 便利屋** 地域密着、宇都宮の便利屋さん  
**ハナマルWORKERS**

お引越し(単身バックもご対応します)  
遺品整理・不用品の処分・剪定・伐採  
お部屋の片付け・草刈り などなど...

※保険も入っているので安心♪

**ハナマルワーカーズ** 検索

一般廃棄物収集運搬業許可第423号  
買物軽自動車運送事業許可 狩猟免許取得済み

**便利屋 ハナマルワーカーズ**

地域密着、宇都宮の便利屋さんです。

宇都宮で10年以上の実績、ハナマルワーカーズにお任せ下さい。女性スタッフも在籍しておりますので、女性でも安心してご利用頂けると思います。気軽に何でもご相談下さい。あなたのお困り事まとめて解決します!

**便利屋 ハナマルワーカーズ**  
☎080-5430-0870

●(本店)宇都宮市平松本町785-2  
(清原支店)宇都宮市清原3-35

☎ 8:30~21:00  
◎ 年中無休

店舗情報はコチラ▼

なぜ? 遺言書が必要なの? 少人数で学ぶ

大切なひとに「安心」を贈る

はじめての遺言教室

参加無料  
定員5名 予約制

**Kanade行政書士事務所**

12/13(水) 13:30~

『はじめての遺言教室』遺言に興味はあるけれど、何から始めたらいいの...という方のための講座です。遺言書作成前に知っておきたいポイントもお伝えします。

事前予約で当日15分無料相談可。少人数制のためお早めのご予約がおすすめです。

会場: 宇都宮市立南図書館 会議室  
宇都宮市雀宮町56-1

**Kanade(かなで)行政書士事務所**  
☎090-4051-5307

●宇都宮市屋敷町1117-11  
☎ 10:00~17:00  
◎ 土日祝

詳しい情報はコチラ▼

**美容室 Room3117**

今ある髪を守ろう!

30代も後半になると生え際、分け目が薄くなり髪のツヤもなくなってきます。そのほとんどはお手入れ不足から起こります。髪がなくなってから元に戻していくのは大変な労力と時間とお金がかかります。薄くなる前に今ある髪を守り若々しさをキープしましょう!

**予防美容コース**

◆健康な髪を育てる【美髪エステコース】

- 髪にツヤがなくなってきた
- 変なクセが出てきた
- 抜け毛が増えてきた
- パサついて広がる

◆抜け毛を予防する【頭皮エステコース】

- 抜け毛が増えた
- 毛が細くなってきた
- 薄くなるのが心配

いずれも16,500円/回

**Mia's coupon**

3回コース(美髪エステ・頭皮エステ)  
49,500円のところ **19,800円(60%OFF)**

●カットは料金に含まれません。●60日以内に3回ご来店ください。●他の割引券・クーポン券との併用はできません。●ご利用の際にクーポン券をご提示ください。●会計後のご利用はできません。●本券1枚につき、1回限りのご利用になります。有効期限/2024.1.31

before after

本格発毛コースはコチラからHPをチェック

**Room3117** ☎028-680-4202

●宇都宮市石井町2821  
☎ 10:00~19:00  
◎ 火曜定休

店舗情報はコチラ▼

**Mia's coupon**

**OTOWA**

サステナブルをリユースで楽しもう!

オシャレな家具と雑貨と家電を販売中! コーディネーターのご相談承ります! お気に入りの一点を見つけにぜひ!

**1万円以上の商品 10%OFF**

●他のクーポン券との併用はできません。  
●一人につき1回までご利用可能です。有効期限/2023.12.28

**リユースショップ オトワ**

☎028-612-2223  
●宇都宮市陽東5-10-28  
☎ 10:00~19:00  
◎ 水・木曜  
◎ 有

**Mia's coupon**

**ideal**

トータルコース(120分)  
フェイシャル&リンパマッサージ/整顔フェイシャル&整体  
各11,000円▶7,700円(税込)

今年頑張った私に癒しのご褒美を♪フェイシャル&リンパor整顔フェイシャル&整体(120分)からお選びください。

**トータルコース(120分)  
11,000円▶7,700円**

●女性専用、男性紹介のみ可。  
●他のクーポン券との併用はできません。  
●一人につき1回までご利用可能です。有効期限/2024.1.31

**整体&エステサロンideal**

☎028-611-3223  
●宇都宮市江曾島町1056-14  
☎ 9:00~20:00  
◎ 不定休 ◎ 有

**Mia's coupon**

年末年始も休まず営業

大人 平日650円/土日祝 680円  
小人 平日・土日祝 350円

12/29~1/8の期間は特別料金  
大人780円 小人450円となります

平日650円で入れる天然温泉! 深夜3時まで営業!  
自慢の高濃度炭酸泉や、3種類のサウナなどを完備!

上記料金より大人20円引き・小人50円引き  
**入浴優待券**

●本券1枚につき大人、お子様各5名様まで有効。●優待価格は時季により変動する場合がございます。●券完売にて当該の券を購入し、本券と一緒にフロントスタッフへお渡し下さい。●コピー、他券併用不可。●極楽湯 宇都宮店のみの有効。有効期限/2024.1.31

**天然温泉 極楽湯 宇都宮店**

☎028-663-2641  
●宇都宮市御幸本町4880  
☎ 8:00~27:00(最終受付26:20)  
◎ 無休  
◎ 146台

**Mia's coupon**

**MERRY X'MAS**

**メッセージピザ 4,320円**  
直径40cmのビッグサイズ!お好きなメッセージに変更可能です!

保育園の園長先生が手掛けるピザのお店。イートインスペースもあり、気軽に食事を楽しめます。

クリスマス事前予約でドリンクプレゼント  
(ココ・コーラ、ココ・コーラゼロ1本ずつ)

●12/18までに事前予約をされた方。●下記有効期限内、引き取りの方に限ります。  
●他のクーポン券との併用はできません。●一人につき1回までご利用可能です。有効期限/2023.12.22~25

**Pizza ハレノヒ**

☎028-688-7554  
●宇都宮市清原台3-28-7  
☎ 11:00~15:00(L.O14:30)  
16:00~20:00(L.O19:30)  
◎ 火曜 ◎ 有

**Mia's coupon**

**ベルさくらの湯**

源泉かけ流しの露天風呂、3種類のサウナと3種類の岩盤浴  
平日 830円~ ※中学生以上料金

LRT開通!! ベルモール停留場から徒歩5分! お仕事・お買い物帰りに手ぶらで温泉でリフレッシュはいかがですか?

**タオルセット240円▶無料**  
又はジムビームハイボール各種ご注文の方に  
**おつまみセット(390円)をプレゼント!!**

●他のクーポン券との併用はできません。  
●一人につき1回までご利用可能です。有効期限/2023.12.28

**宇都宮天然温泉 ベルさくらの湯**

☎028-663-4126  
●宇都宮市陽東6-5-31  
☎ 9:00~24:00(最終受付23:00)  
◎ 第3火曜  
◎ 平面・地下 有(さくらの湯利用は駐車料金無料)

**Mia's coupon**

**ジエイトレ**  
30MIN TRAINING

サーキット体験、  
ゲルマニウム温浴体験  
2,750円▶無料キャンペーン中!

油圧式マシンと有酸素運動を組み合わせたトレーニング。1日30分で全身の筋肉をバランスよく鍛えます。

【成功者続出!の食べて痩せるダイエット講座】  
会員様限定のところ 講座のみの無料体験OK

●一人につき1回までご利用可能です。  
●要事前予約。Mia's couponを見たお伝えください。  
●スケジュールはお問い合わせください。有効期限/2024.1.31

**ジエイトレトレーニングジム**

☎028-678-5891  
●宇都宮市陽南3-12-30 2F  
☎ 平日 10:00~20:00  
土曜 12:30~17:30  
◎ 日曜、祝日、年末年始 ◎ 有

**Mia's coupon**

**巻き爪・陥入爪  
外反母趾**

厚くなって切りづらい爪の処理  
角質・魚の目など足のお悩み  
安心の無料カウンセリング

長年の痛みで辛い思いをしている方。どこに治療に行けばわからず悩んでいる方、お気軽にお電話ください。

**初診料 1,000円引**

●他のクーポン券との併用はできません。  
●一人につき1回までご利用可能です。有効期限/2023.12.28

**木下巻き爪・外反母趾矯正(木下整形外科内)**

☎028-622-7711  
●宇都宮市細谷町145-5  
(警察学校バス停前)  
☎ 8:30~18:30  
◎ 土曜午後、日・祝 ◎ 有

**Mia's coupon**

流して 座って

本気で痩せたい女性を選ぶ  
短期集中痩身エステNO.1!!  
本気コース(150分)  
16,800円(税込)

冷えは大敵、ルルオンの温熱効果と全身のリンパマッサージが体を芯から温め脂肪燃焼! 万年ダイエット卒業!

**1番人気! 引き締めプレミアムコース(120分)**  
13,800円相当 通常8,800円▶ 初回7,040円

●ご予約の際にクーポン券をご提示ください。  
●他のクーポン券との併用はできません。  
●一人につき1回までご利用可能です。有効期限/2023.12.30

**最先端温熱痩身専門店 YOSA PARK コアハート**

☎090-2524-5685  
●宇都宮市築瀬4丁目  
(詳細な住所は予約時にお伝えします)  
☎ 9:30~21:00(最終受付19:00)  
◎ 不定休 ◎ 有



栃木日光アイスバックス所属  
磯谷奏汰



Profile  
2001年2月14日生まれ、長野県軽井沢町出身。オカナガンHC・ヨーロッパU20(オーストリア)→ノースアイオワ・ブルズ(アメリカ)→メーソンシティ・トロス(アメリカ)→ひがし北海道クレインズ(2022-23)→H.C.栃木日光アイスバックス(2023-)



# 新天地での挑戦

今回の「Mia'sトーク」は、11月に宇都宮市内に初のビジネス拠点を構えたソフトウェア開発の(株)テレマ(本社千葉県千葉市)の代表取締役三輪剛(みわ・ごう)さんと、今季よりH・C栃木日光アイスバックスに加入したアイスホッケー選手の磯谷奏汰(いそがい・そうた)選手とのトークセッションです。新天地で挑戦するお二人の熱い思いが語られました。

株式会社テレマ  
代表取締役 三輪剛



Profile  
1970年11月12日生まれ。神奈川県横浜須賀町出身。シンガポール育ち。ゲーム会社入社→IT会社取締役役員(1995年)→千葉市で株式会社テレマ創業(2011年)栃木日光アイスバックスファン歴9年。コンピュータ歴40年。



## テレマの事業概要について

磯谷 テレマさんの業務内容や取り組みなどを教えてください。

三輪 スマートフォンアプリやインターネットの予約・販売システム、企業で使うウェブツールなど、さまざまなコンピュータのソフトウェアを受託開発しています。今の世の中、ソフトウェアで動いているものが多く、皆さんの生活に密接に関係している仕事なんです。

磯谷 そうなんです。宇都宮を拠点に選んだ理由は？魅力もお聞かせください。

## 苦労苦難を乗り越えて

三輪 磯谷選手は中学卒業後に海外に挑戦しましたが、きっかけは？海外での活動は大変だったのでは？

磯谷 小学生のころ埼玉県のチームに所属していて、監督がロシア人だったんです。それでロシア合宿があって、相手のレベルの高さに驚き、こういう環境で



の優秀な人材を採用できると考えたからです。また、若い人が多く、潜在的な人材ポテンシャルを感じたこと。と、理由はたくさんありますが、何よりもバックスが近くにあるからですね！

## 磯谷選手とバックスについて

三輪 磯谷選手は今季、ひがし北海道クレインズから電撃移籍しました。日光としてバックスで過ごしてみたいかですか？

自分もやってみたい！と家族に相談しました。最初は言葉も全く分からなくて大変でした。テレマさんも2011年に創業して、多くの苦労もあったのでは？

三輪 苦労や困難はたくさんありました。喜んでほしいですが、褒められた経験のほうが強く印象に残っています。とある企業様のプログラムを修正したことで、業務改善のお役に立てたのはうれしかったですね。

## 新天地の宇都宮と日光から「挑戦！」

磯谷 テレマとして、また宇都宮営業所として、今後の事業計画や抱負は？

三輪 まずは宇都宮営業所単独で黒字化達成。あとは、宇都宮に事務所を構える以



上、栃木県内で営業開拓していきたいです。地元で発生するIT業務を、地元で解決できるように挑戦していきたいですね。磯谷選手も、まもなく全日本アイスホッケー選手権大会が始まります。アジアリーグもいよいよ後半戦、ぜひ意気込みを！

磯谷 全日本選手権、リーグ後半戦とこれからは1試合1試合が大切になってきます。積極的に挑戦して

ていきたいですね！



うと考えています。これから全日本アイスホッケー選手権大会もあるので、チーム一丸となって優勝に向けて戦っていききたいです。



ゴールも取って、全日本選手権もアジアリーグも優勝が目標です。今の目標はそれだけです！

## 対談を終えて……

三輪 今日はありがとうございました。バックスが優勝すれば、地元が盛り上がることも間違いなしです。ぜひ日光に優勝旗を持ち帰ってきてください！

磯谷 ありがとうございます。宇都宮、日光を盛り上げるためにぜひ一緒に挑戦していきたいですね！

# 急募！IT経験者大募集！！

宇都宮事業所 OPEN !

平均残業時間(月) : 1.2 時間 !

服装自由 !

テレワークOK ! (一部)

## 業務内容

システム・ソフトウェアの開発業務

言語などの知識が少しでもある方、エンジニアに挑戦したいという方を募集します！

雇用形態 : 正社員

雇用形態 : パート・アルバイト

勤務時間 9:00~17:30 (昼休憩:1時間)

勤務時間 9:00~17:30 実稼働時間:5時間

月給 20万~50万円 ● 諸手当+賞与年2回 決算賞与1回(実績)

時給 研修中 1,100円 研修後 1,350円

※ 正社員、パート・アルバイトともに経験・スキルを考慮して優遇します。※ 試用期間:6ヶ月間あり

勤務地 栃木県宇都宮市伝馬町2-10 宇都宮プライムビル3階

● 東武鉄道宇都宮線 東武宇都宮駅から徒歩3分

その他勤務形態の詳細・ご応募はこちらから ▶▶

TELEMA 株式会社テレマ

TEL 043-216-4176

MAIL saiyou@telema.jp



チケット情報ははこちらから ▶▶



H.C.TOCHIGI NIKKO ICEBUCKS

ASIA LEAGUE ICEHOCKEY 2023-24  
ICEBUCKS VS RED ICE GIRLS HOKKAIDO  
H.C. 栃木日光アイスバックス レッドイーグルス北海道  
14:00 FACE OFF 2024 1.13 SAT. 14:00 FACE OFF 2024 1.14 SUN.  
in 藤降アイスアリーナ



季節のお花のある暮らし

# Mia de 花あそび

アドバイザー  
フラワーアレンジメント講師  
Atelier Emuse 浅井恵美子

Vol. 16

## クリスマスを楽しむキャンドルアレンジ

### クリスマスを幻想的に演出



シナモンスティックやグリーン、木の実などをあしらったキャンドルアレンジ。LEDキャンドルなら火事や火傷の心配もなく、ロウの処理も不要です。100均で買えるアイテムを使って、小さなアレンジを作ることもできますよ。



用いるもの  
グルーガン、吸水スポンジ、麻紐、ワイヤー、ペットボトル、LEDキャンドル、シナモンスティック、ヒムロスギ、バーク材、お好みの飾り、ハサミ



Step.1  
2Lペットボトルの下3分の1をカット。スポンジを入れ、周りにシナモンスティックをグルーガンで貼り付けます。ワイヤーで作った持ち手を付け、隙間はバーク材でカバー。



Step.2  
LEDキャンドルを入れ、グリーンモスをふんわりと詰めます。麻紐を巻きつけ、シナモンスティックを固定します。バランスを見ながらグルーガンでお好みの飾りを付けます。

今回のお花を買ったのはココ!

### ジョイフル本田 宇都宮店



① 上三川町磯岡421-1  
② 0285-57-2111  
③ 2,452台  
④ <https://www.joyfulhonda.com/>  
※定休日、営業時間等詳細はHPを参照  
※入荷状況により花材の種類に変動有り

## Mia de 体操

尿もれ改善! 骨盤底筋エクササイズ!



1 バスタオルを丸めて両足で挟む。仰向けのまま膝を立てる。



2 バスタオルを足に挟んだままお尻を上げて肛門をしめる。力を抜いてゆっくりおろす。

力を入れる、ゆるめるの繰り返し動作がポイント。1日10回を目安に頑張ろう。

提供 Sumire カイロプラクティクスすみれ  
宇都宮市江曾島3-820-1B105  
☎028-684-2666

## 輝く街のきらりリスト

自分のリズムで、花の魅力を発信  
華道家 假屋崎省吾さん



kariyazaki Shogo close up!

日本はもとより、世界各地で日本伝統文化の「華道」を広める活動に精励し、クリントン元大統領来日時や、天皇陛下御在位10年記念式典・花の総合プロデュース、能・狂言や舞台美術などを多数手掛けてきた假屋崎省吾さん。今年、華道歴40周年を迎え、花と建物のコラボレートとなる個展「歴史的建築物に挑む」を開催中の假屋崎さんにお話を伺いました。

### 一華道歴40周年を迎えましたが、この40年を振り返ると?

「振り返ってみると、あっという間の40年だったと思います。これまでさまざまな場所や場面で活躍の場をいただき、それもあってテレビなどのメディアにもたくさん



出させていただきました。とても充実した日々でしたが、同時に、目まぐるしさの中で自分の生活が置き去

りになってしまっていた部分もあったと思います。そこにコロナ禍があり、今はこれまでできなかったことを充実させながらお仕事もさせていただいています」

### 一ご自身の個展「歴史的建築物に挑む」について教えてください

「素材、器、空間、そして自分の4つがあっていけ花になると考えています。その中の空間にフォーカスした個展です。歴史の重みがある建築物に、季節に合わせた旬の花を自分というフィルターを通して飾ることで、今回の旧篠原家住宅でしたら豪商のあ

りし日の暮らしぶりに想いを馳せてもらったり、建物の魅力を再発見したりしていただければと思っています」



### 一今後のご自身の目標は?

「これからも『花から始まるライフスタイル』『花は心のビタミンです』ということを皆様にお伝えしながら、100歳まで元気に生きていきたいですね」

## ペットトーク

子供たちの自己肯定感をたかめよう

### 第3回 子供の話しに耳を傾けよう

子供から発信した言葉に耳を傾けよう。「受容」の大切さです。受容とは子供の今の状況を聞き入れるという事です。難しく考えないで欲しい。簡単な方法をお伝えします。【オウム返し】です。「お母さん学校に行きたくないんだよ。」OK⇒学校に行きたくないの? NG⇒学校に行かなくちゃダメじゃん。OKな返しの後は会話に繋がります。NGな返しをしてしまうと相談してもわかってもらえないと心を閉ざしてしまいます。会話を増やしたいなら【オウム返し】がとても効果的です。

evolve 合同会社Team evolve  
ペットトーク認定講師 石田栄美子



お陰様で連日大盛況!

華道歴40周年記念  
歴史的建築物に挑むシリーズ

宇都宮  
重要文化財  
旧篠原家住宅初個展

華道家 假屋崎省吾の  
世界展

12/10  
日曜日  
まで

この機会に、是非お見逃しなく

假屋崎省吾 サイン会開催  
12/5(火)~8(金)・12/10(日)

場所 旧篠原家住宅 栃木県宇都宮市今泉1-4-33 ※2階への移動は階段のみとなります。

時間 9:00-17:00 (最終入場16:30まで) ※オリジナルグッズ購入者限定です ※開催日程は変更になる場合がございます

入場料 一般 100円 小・中学生 50円 個展観覧無料

お問合せ TEL: 028-624-2200

主催 假屋崎省吾イベント実行委員会 後援 下野新聞社/Mia/とちぎテレビ/栃木放送/エフエム栃木  
協力 東京府/OATアグロオム/東河野メロクロン/京成バラ園芸/有日本庭園由志園/JAお産児島花き部会/JA全農長野/JA全農長野/JA佐久津園/佐久穂町/山形県川西町/川西ダリア園/愛媛県/山口県花井園芸推進協議会/愛媛県原市/JA愛知みなみ輪菊部会/福島県浪江町/浪江町花井研究会/茨城県花き園芸協会/沖永良部花き専門農業協同組合/VERY BELLY FARM 西脇/くじゅう花公園/JAしおのや塩谷花井部会スプレーマム研究会

## 庭木1本から承ります!

気軽に頼め、対応はスピーディ! 納得料金のお庭サービス会社!

庭木1本より明瞭料金!  
トイレはお借りしません  
お茶はご遠慮します  
土日でもOKです

「中小企業からニッポンを元気にプロジェクト」  
公式アンバサダー 郷ひろみ

Miaをご覧の方に  
生垣剪定 長さ1m高さ2m 通常2,200円を  
先着10名様 1,100円! (税込)

栃木宇都宮店 宇都宮市幕田町 277  
栃木さくら店 さくら市草川 54-3  
営業時間 9:00~17:00

1本からのお庭サービス! ガーデンエクスプレス  
0120-61-4128  
お見積り・お問い合わせは  
お電話もしくは  
2次元コードから